



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ Ε΄ & ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

1) Είμαι : α. Αγόρι β. Κορίτσι (βάλτε X στο σωστό)

Βάλτε X σε αυτό ή αυτά που νομίζετε ότι είναι σωστό/ά

1. Ποια είναι τα προσωπικά είδη στο μπάνιο:

- α. η πετσέτα
- β. το αφρόλουτρο
- γ. το σφουγγάρι

2. Πρέπει να πλένω τα δόντια μου:

- α. όποτε το θυμηθώ
- β. 1 φορά την ημέρα
- γ. το πρωί και το βράδυ, πριν κοιμηθώ

3. Για να πλένω τα δόντια μου, απλώνω πάνω στην οδοντόβουρτσα μια μεγάλη δόση οδοντόκρεμα.

- α. Σωστό
- β. Λάθος

4. Πλένω τα χέρια μου, πριν,

α. φάω

β. διαβάσω

γ. βοηθήσω στο μαγείρεμα

5. Πλένω τα χέρια μου, αφού,

α. πάω τουαλέτα

β. διαβάσω τα μαθήματά μου

γ. παίξω με το ζωάκι μου ή έξω με τους φίλους μου

δ. φυσήξω τη μύτη μου ή φταρνιστώ

ε. φάω

6. Η σωστή στάση του σώματος, όταν κάθομαι στο γραφείο, είναι:

α. να κάθομαι όπως με βολεύει

β. να βάζω ένα μαξιλάρι πίσω από την πλάτη μου

γ. να κάθομαι έτσι ώστε το κεφάλι, ο λαιμός και ο θώρακας να είναι σε μία ευθεία

7. Η σωστός τρόπος να χρησιμοποιώ τη σχολική μου τσάντα, είναι:

α. φροντίζω να μην είναι πολύ βαριά και κρεμάω τα λουριά (ιμάντες) από τον έναν ή και τους δύο ώμους.

β. φροντίζω να μην είναι πολύ βαριά και κρεμάω τα λουριά (ιμάντες) και από τους δύο ώμους

γ. κρεμάω την τσάντα μου όπως με βολεύει

8. Επειδή είναι σημαντικό να ανανεώνουμε τον αέρα στο δωμάτιο και την τάξη:

α. ανοίγω καλά τα παράθυρα, κάθε εβδομάδα

β. ανοίγω τα παράθυρα κάθε μέρα, για 10 λεπτά περίπου

γ. χρησιμοποιώ αποσμητικό χώρου